

## गौतमबुद्ध के बताये पाँच मराकबों का परिचय

महात्मा गौतमबुद्ध ने जो पाँच मराकबे (ध्यान) अपने शिष्यों को तालीम फरमाए हैं वह लिखता हूँ. उनको पढ़कर सत्संगी भाई इन मराकबों का खुलासा समझ लें. मतलब तो नियत, फ़ेल (कर्म) और ख्यालात में अपनी और दुनियाँ की भलाई के लिए है, न कि कोई खास सूरत मराकबे के ज़रिये से ऐसी कायम करना है जो कि सिर्फ़ बातचीत की हद तक ही कायम रहे और वैसी रहनी न बने.

बाज़ अभ्यासियों को ऐसे मराकबे से सिर्फ़ एक हालत और कैफ़ियत पैदा हो जाती है जो चंद दिन के लिए सिर्फ़ एक ज़ौकी कैफ़ियत (आनंद की दशा) पैदा हो जाती है, मगर जाहिरी अमली पहलू कभी अख़्त्यार नहीं किया जाता है. मसलन हर ज़र्रे में उसी का ज़ल्वा नज़र आता है या अपने आपको सब ज़रात और मख़लूक (प्राणी मात्र) यहां तक कि छोटे से छोटे ज़र्रे में देखता है. बल्कि तमाम मख़लूक को अपने में देखता है, वगैरा-वगैरा. लेकिन यह सब बातें तसल्लीवक़श नहीं हैं जब तक कि उस हाल के मुताबिक़ जाने या अनजाने, इरादे या बिला इरादे, काम न होने लग जाये.

आप सड़क से गुज़र रहे हैं और एक चार बरस का बच्चा सर्दी की वजह से कांप रहा है और उसके पास कपडा नहीं है, इसलिए वह रो रहा है. आपके पास दो रूपये भी जेब में मौजूद हैं और थोड़ी देर में आप उन रुपयों से दिवाली के दिन बाज़ार से एक तस्वीर खरीदना चाहते हैं. अब इस मुक़ाम पर अगर आपकी मसनूई (बनावटी) या जौकी कैफ़ियत इज़ाज़त न दे कि बच्चे को कपडा खरीद कर दिया जाये और तस्वीर को खरीद ही लिया जाये तो मेरे ख्याल में मराकबे से या अभ्यास से या किताबी इल्म से हासिल की हुई कैफ़ियत कोई हस्ती नहीं रखती. यह एक मिसाल है. इस किस्म की हज़ारों मिसालें मौजूद हैं. खुलासा और नतीजा यह निकलता है कि इल्म, ज्ञान, कैफ़ियत और हालत से ऐसी आदत बन जानी चाहिए कि हर कर्म बिला इरादे उसी आदत के मुताबिक़ होने लग जावे.

ग़ौर क़ौमों पर आजकल यह इलज़ाम है कि वह बिलकुल रूहानियत से ख़ाली हैं. लेकिन मैं देखता हूँ कि जो बात उनको मालूम हो गयी है उसकी साबित करने को लेक्चर देते हैं. बल्कि उनके कर्म भी आदतन उसी के मुताबिक़ हो गए हैं. फतेहगढ़ के मिशन के शफ़ाखाने में एक मिस साहिबा डॉक्टर थीं. उन्होंने अपने दिल और जान को दूसरों की भलाई के लिए सरासर वक्फ़ (न्योछावर) कर दिया. तमाम दिन और रात जिस्म से और दिल से जनता की ख़िदमत किया करती थीं और यह सब ख़िदमत बिना मुआबज़े और बिला गरज़ थी.

मुमकिन है कि निष्काम कर्म इसी का नाम हो. लोग कहते हैं कि इसकी तह में कोई गरज़ (स्वार्थ) शामिल थी. अगर कोई गरज़ भी हो तो उनकी गरज़ उनके दिल में होगी. ख़िदमत तो तुम्हारी बिला मुआबज़े की जाती रही है. क्या सरकारी शफ़ाखानों में नौकरी और तनख़्वाह की गरज़ नहीं है? तनख़्वाह भी मिलती है, हर मरीज़ अपनी हैसियत के मुताबिक़ ख़िदमत भी करता है, खुशामद भी करता है और हम एक ही मुल्क के रहने वाले भी हैं, लेकिन जो हमदर्दी (या

बेरुखी ? ) के नज़ारे मुल्क के शफ़ाख़ानों में दिखलाई देते हैं वह आपका दिल जानता है. इससे आप इल्म और अमल की असलियत की जांच कर लें.

### पाँच मराकबे

अब आप महात्मा बुद्ध के पाँच मराकबों (अभ्यास ) और उनके फतूहात (अनुभव कर लेना) की तरफ गौर कीजिये. बुद्ध भगवान का कौल है - जो शख्स खुदपरस्ती में फंसा रहता है और मराकबे में मशगूल नहीं होता और दुनियाँ के असल मंशा को भूल गया है .

(१) पहला मराकबा - मोहब्बत और प्रेम का ध्यान: इस ध्यान में अभ्यासी अपने दिल को इस तरह साधता है कि मैं तमाम मख़लूक़ात (जीव मात्र ) की बहबूदी (भलाई) यहां तक कि अपने दुश्मनों की भी भलाई चाहता हूँ. इसको सर्व-मैत्री कहते हैं. इसमें यह प्रार्थना की जाती है कि ईश्वर सबका भला करें.

(२) दूसरा मराकबा - रहम, करुणा या दया का ध्यान : इसमें यह ख्याल किया जाता है कि तमाम मख़लूक़ात (जीव-मात्र) मुसीबत में हैं और अपनी ख्याली ताक़त (इच्छा-शक्ति) के ज़रिये से उनके रंज और ग़म की तस्वीर अपने दिल के सफ़े पर खेंची जाती है. यह इसलिए कि हमारी रूह को मख़लूफ़ की हालते-ज़ात पर बहुत कुछ रहम और तरस आये और कुछ मदद मांगने की मंशा पैदा हो.

(३) तीसरा मराकबा - खुशी का ध्यान : इसमें हम दूसरों की भलाई का ध्यान करते हैं और उनकी खुशी में तहेदिल से शामिल होते हैं और खुद भी खुशी मनाते हैं.

(४) चौथा मराकबा - कसाफ़त , नापाकी (अपवित्रता ) का ध्यान : इसमें हम बुराई के बुरे नतीजे और गुनाह (पाप) और बीमारियों के अन्ज़ामों (नतीजों ) पर गौर करते हैं. इन नापाक हरकतों (पाप या अपवित्र कर्मों ) से हासिल खुशी अक्सर आरज़ी (थोड़ी देर की ) होती है और उसके नतीजे बहुत खतरनाक होते हैं.

(५) पाँचवाँ मराकबा - शुक़राना अदा करने का ध्यान : इसमें हम मौहब्बत और नफ़रत, जुल्म और या ज़बरदस्ती, दौलत और कंगाली, किसी चीज़ की परवाह नहीं करते और अपनी हालत पर शाकिर (कृतज्ञ ) होकर, हर हालत में ईश्वर का शुक़्रिया अदा करते हैं.

ऊपर लिखे हुए मराकबों में मसरूफ़ (तल्लीन ) होकर बुद्ध भगवान के चेलों ने इल्म ब्रह्म विद्या हासिल की. दरअसल इनमें हकीक़ी (सत्य ) की तलाश है. अब सबाल यह रह जाता है कि अमल किस तरह किया जाए?. मालूम होना चाहिए कि मराकबे की निस्वत जनता की वाक़फ़ियत के लिए तफ़सील का पता देना तो नामुमकिन है लेकिन अमल और शग़ल (अभ्यास) के वास्ते अधिकार, कुव्वते -बर्दाशत (सहन-शक्ति ) और कुव्वते क़बूल (ग्रहण-शक्ति) वग़ैरा की ज़रूरत

देखी जाती है क्योंकि हर शख्स एक ही तरह की काबलियत नहीं रखता और हर अभ्यासी की एक ही तरह की तालीम नहीं होती. मुख्यतः तबीयतों के अभ्यासी होते हैं. हरेक की काबलियत की जांच -पड़ताल करके उनके शौक का मुआफ़िक (रूचि के अनुसार ) तालीम का दर्ज़ा कायम किया जा सकता है.

अगर मराकबों के अमल की ख़ास तरकीब और इज़ाज़त आम बातिनी कैफ़ियत के उसूलों पर दे दी जाये तो मेरा तज़ुर्बा यह है कि बजाये फ़ायदे के नुक़सान ज़्यादा होगा और वक्त बेकार जाएगा. मेरा मतलब ज़ाहिर न करने में तंगदिली का नहीं है बल्कि असूल का सही मंशा लेकर चलना ज़रूरी है. अगर आँख बनाने में आपरेशन के लिए उस वक्त का इंतज़ार न किया जावे जो उसके पकने और तैयार होने में लगता है और आपरेशन कर दिया जाए तो क्या यह आपरेशन कामयाब कहलायेगा ? बल्कि मेरे ख़्याल में तमाम उम्र के लिए मरीज़ को मायूस होकर बैठा रहना पड़ेगा.

उसी तरह आंतरिक अभ्यास करने वाले हल्कों में ( सिल्सलों या सत्संगी संस्थाओं में) भाग लेने वाले जानते हैं कि गुरु लोग जब किसी मराकबे का ख़ास फ़ायदा और असर अपने किसी दोस्त को पहुँचाना चाहते हैं तो उसके लिए एक ख़ास इंतज़ाम करते हैं और इस ख़ास इंतज़ाम के करने में अलावा ज़ाहिर ज़रूरी बातों के एक ख़ास रूहानी हिम्मत और फ़ैज़ का होना ज़रूरी होता है. महज़ इकतरफ़ा हिम्मत बाज़ वक्त बेफ़ायदा ,बल्कि ख़तरनाक साबित होती है. इसलिए हरेक से, ख़ासकर अपने हल्के के भाइयों से, यह नसीहत करने के काबिल बात है कि किसी ख़ास मराकबे या किसी ख़ास कैफ़ियत के असर को अपने अंदर पैदा करना हो तो ख़ास इंतज़ाम के साथ तवज्जह और हिम्मत को इस्तेमाल में लाएं . परमात्मा चाहेगा, फ़ायदा होगा.

( दादागुरु महात्मा रामचंद्र जी (लाला जी ) महाराज के पत्रों की पुस्तक "अमृत रस " से )